



Brote

Einfaches Brotrezept



90 Min.

- ✓ 375 g Wasser
- ✓ 40 g Hefe
- ✓ 1 Teelöffel Zucker
- ✓ 250 g Weizenmehl (jede Type)
- ✓ 250 g Dinkel- oder Roggenmehl (jede Type)
- ✓ 1 Esslöffel Brotgewürz (je nach Geschmack)
- ✓ 1 Teelöffel Salz
- ✓ 1 Esslöffel Rapsöl oder Sonnenblumenöl
- ✓ Nach Belieben: Leinsamen, Chiasamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne o. Ä. (ca. 1 Esslöffel)

Hefe und Zucker in lauwarmem Wasser auflösen und kurz rasten lassen. Nach 5 Minuten alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut durchkneten, bis der Teig etwas klebrig wird. Ggf. auch Samen, Kerne oder Nüsse nach Belieben einkneten.

Den Teig in eine eingefettete und bemehlte Form geben und 30 Minuten mit einem Geschirrtuch abgedeckt rasten lassen, damit der Teig aufgeht.

Das Backrohr auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen und einen Suppenteller mit Wasser auf den Boden des Backrohrs stellen (sorgt für eine knusprige Rinde). Den Teig nach dem Rasten an der Oberfläche alle paar Zentimeter ca. 1cm tief quer einschneiden und danach eine Stunde lang im Rohr backen. Danach aus dem Rohr nehmen und abkühlen lassen.

 Rein pflanzlich



Lust auf Knäckebrot?



Weitere Rezepte (z.B. für knuspriges Knäckebrot) finden Sie unter:
oekosozial.at/wien/gut-und-guenstig-essen/rezepte/